

# GUÍA DE SEGURIDAD HOLÍSTICA PARA GRINDR



## INTRODUCCIÓN

La comunidad LGBTIQ+ es vibrante, fuerte, creativa, y resiliente—en larga parte porque ha tenido que serlo. Alrededor del mucho, la gente LGBTIQ+ continúa viviendo discriminación, desigualdad, violencia, y abuso debido a su orientación sexual e identidad de género. Al enfrentar estas amenazas y dificultades, nuestra siempre ingeniosa comunidad queer ha recurrido al internet—y más específicamente a las redes sociales—para comunicaciones, creación de redes de contactos, y movilizaciones más seguras.

Con usuarios en el mundo, Grindr se ha vuelto una parte vital de la comunidad y ha crecido como un lugar único para que la gente queer se conecte. Pero aunque Grindr fue desarrollado como un espacio seguro, sus funciones también tienen el potencial de poner a sus usuarios en riesgo.

La seguridad no es solo la responsabilidad de los usuarios de aplicaciones para citas, y Grindr está continuamente buscando formas de



# GUÍA DE SEGURIDAD HOLÍSTICA PARA GRINDR

desarrollar y mejorar sus funciones—no solo para proteger a sus usuarios, pero también para proveerles con información crítica de seguridad necesaria para garantizar una experiencia segura.



Como parte de nuestros esfuerzos continuos, Grindr para Igualdad ha colaborado con activistas y organizaciones LGBTIQ+ y de salud alrededor del mundo—al igual que con usuarios—en desarrollar una Guía de Seguridad Holística que abarca múltiples áreas de seguridad para el usuario. Gracias a sus valiosos comentarios y consejos, nosotros podemos ahora compartir esta información importante para ayudar a los usuarios a disfrutar su experiencia con Grindr mientras se mantienen seguros.

Esta guía seguirá un enfoque de reducción de daños, para que todes continúen usando Grindr con mayor conciencia de como poder reducir el peligro que podemos sufrir. La reducción de daños es un enfoque proveniente de la salud pública. Está diseñado para reducir las consecuencias negativas sociales y/o físicas asociadas con los varios comportamientos humanos, mientras se reconoce el peligro inherente en algunas de las actividades del día a día.

## ¿QUÉ ES LA SEGURIDAD HOLÍSTICA?

La seguridad holística es un enfoque que integra la seguridad digital, la seguridad personal, y el autocuidado en las prácticas tradicionales de manejo de seguridad.

Para estos propósitos nosotres organizaremos la guía de la siguiente manera:



## SEGURIDAD DIGITAL

La seguridad digital se refiere a las prácticas utilizadas para proteger a los usuarios, los aparatos electrónicos, y los datos en línea del acceso no autorizado o de ataques cibernéticos. Si usted vive en algún lugar donde ser LGBTIQ+ le pone en peligro, aquí hay algunos pasos importantes que puede tomar para garantizar su seguridad mientras usa Grindr.

“Es de poco uso cavar un pozo después de que la casa se ha incendiado.”

*~Proverbio de la India*

### **No Publique Fotos con Características Identificables:**

Si vive en algún lugar donde mostrar su identidad en Grindr le pone en riesgo, hay varias maneras que pueda utilizar la aplicación sin ponerse en riesgo.

# GUÍA DE SEGURIDAD HOLÍSTICA PARA GRINDR

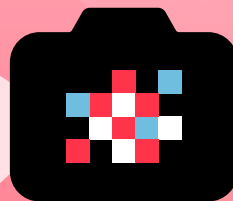
- No muestre su cara ni ninguna otra característica identificable, incluyendo tatuajes, muebles, decoración en el hogar, o paisajes alrededor.
- Borre los metadatos cuando se tome una foto. Las cámaras automáticamente adjuntan metadatos cuando se toma una foto. Esta información oculta puede incluir su ubicación, fecha, y hora de la foto. Incluso si la foto no muestra su cara o ningún otro detalle que pueda exponer su identidad, los metadatos de la foto pueden ser utilizados para aprender una gran cantidad de información sobre usted. Existen varias aplicaciones que remueven estos datos por usted antes de que comparta la foto con personas desconocidas.
- Si usted está mensajeando a alguien y le gustaría mandarle una foto, considere difuminar ciertas características identificables para enmascarar quién es usted. Puede aún ser una manera agradable y divertida de compartir fotos con la gente, sin mostrarse completamente. Recuerde, difuminar no siempre funciona ya que algunos programas pueden revertir la función de difuminar. Intente usar fotos que le represente en distintas maneras, como por ejemplo fotos relacionadas a sus pasatiempos o personalidad.
- Para más información sobre como difuminar sus fotos en teléfonos Android, visite el siguiente enlace:

**<https://guardianproject.info/apps/obscuracam>**

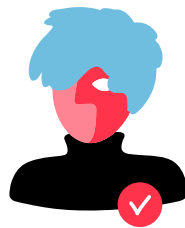
y para usuarios IOS:

**<https://itunes.apple.com/us/app/blur-photos-free-for-iphone-ipad-and-ipod-touch/id931207837?mt=8>**

- Cuando se comunique con gente que no conozca muy bien, es mejor cubrir la cámara en su teléfono inteligente, computadora portátil, o tableta. Para usuarios de Android, lo puede hacer digitalmente con la aplicación Camera Blocker.



## Escenario 1



*Julio tiene 35 años y a menudo sale a citas con gente que conoce en línea. Él siempre había sentido que la aplicación era una manera divertida y segura de conectarse con otros hombres. Un día, Julio mandó algunas fotos con su lugar de trabajo visible en el fondo a alguien que resultó ser un chantajista. Esta persona chantajeó a Julio durante más de un mes, amenazándolo con exponerlo a sus colegas en su trabajo.*

### — ¿Qué pudo haber hecho Julio de manera diferente? —

**Julio pudo haber evitado mostrar su cara en las fotos, y pudo haberse asegurado de que no incluyeran otros detalles distintivos, como por ejemplo su lugar de trabajo o cualquier otra cosa que revele su identidad y que potencialmente ponga su seguridad en peligro.**

## **Encontrarse en una Ubicación Segura:**

Compartir la dirección de su hogar puede ser riesgoso. Asegúrese de sentirse cómodo con alguien antes de encontrarse con esa persona. Si está listo para encontrarse con alguien, intente de encontrarse en una ubicación conocida con ser amigable con la comunidad LGBTIQ+, si existe en su área. Si quiere seguir conversando fuera de Grindr, asegúrese de seguir utilizando aplicaciones seguras de mensajes que utilicen cifrado de extremo-a-extremo. Algunas de estas incluyen: Wire, Signal, Jitsi, y Appear. Por favor tenga en cuenta que en Wire no necesita registrarse con su número telefónico, puede simplemente registrarse con un correo electrónico si desea. En Signal, puede establecer una hora para que los mensajes se borren. Después de un período específico de tiempo su conversación desaparecerá automáticamente.



## **No Utilice Información Personal en su Perfil de Grindr:**

No especifique su nombre, dirección, número telefónico, o cualquier otra información que pueda ayudar a identificarlo en su perfil. Mostrar su información personal en Grindr aumenta el riesgo de que alguien identifique sus perfiles de redes sociales.

## **No Conecte sus Cuentas de Redes Sociales:**

Algunas aplicaciones le permiten o requieren que inicie sesión con otra cuenta de redes sociales. Conectar sus diferentes cuentas de redes sociales y sus herramientas de comunicación puede darle a alguien maneras de encontrar información sobre usted.

usted. Si ese es el caso, considere los siguientes pasos:

- Utilice un nombre distinto en Grindr al nombre que tiene en otras aplicaciones de redes sociales.
- Incluya un número de teléfono y una dirección electrónica diferente a las que usa regularmente.
- No se conecte o inicie sesión a través de sus redes sociales, si es posible. Si es necesario, tenga una cuenta de redes sociales diferente solo para conectarse a aplicaciones de redes sociales.
- No incluya su número telefónico al menos que sea absolutamente necesario.

## **Las Sesiones de Chat Están Guardadas en Ambos Teléfonos (el suyo y el de ellos):**

No comparta ninguna información personal, fotos o videos que normalmente no compartiría con gente desconocida. En algunos países, esta información puede usarse como evidencia legal que lo podría llevar a ser preso.

## **Evite Navegar en Línea a Través de un Punto de Acceso Wi-Fi:**

Los puntos de acceso Wi-Fi en lugares públicos como aeropuertos, cafeterías, bibliotecas y hoteles son convenientes, pero con frecuencia no son seguros. Si no hay una opción alterna al uso de estas redes inseguras, y si no hay implicaciones legales para hacerlo, le recomendamos que siempre use una red privada virtual (VPN) en su teléfono. Para obtener más información sobre las VPN, visite los siguientes enlaces:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Virtual\\_private\\_network](https://en.wikipedia.org/wiki/Virtual_private_network)

<https://www.psiphon3.com>

<https://nordvpn.com>

<https://www.tunnelbear.com>



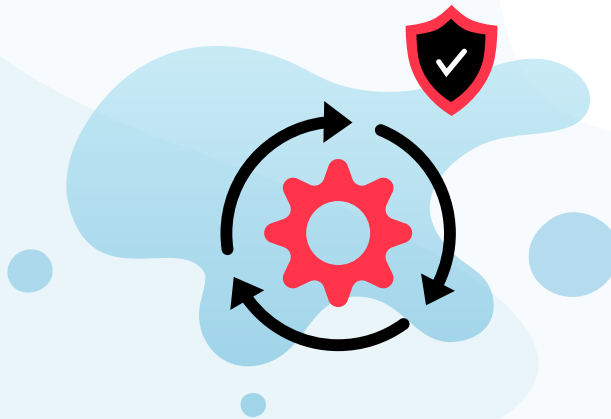
## **Actualice Siempre el Software de su Teléfono:**

Las actualizaciones de software lo mantienen a salvo de amenazas de seguridad conocidas y con frecuencia proveen nuevas funciones y mejoras de velocidad. Los usuarios de teléfonos inteligentes que ejecutan software obsoleto pueden ser vulnerables a que los atacantes obtengan un control privilegiado (conocido como "acceso root"/"root access" en sistemas Android y "jailbreak" en sistemas iOS) de sus aparatos electrónicos, lo que les permite leer los mensajes en sus aplicaciones de redes sociales. Es importante prestar atención a las actualizaciones de una fuente oficial, como Google Play, F-droid o Apple App Store.

Para mayor información sobre "acceso root"/"root access" y "jailbreak" visite:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Rooting\\_\(Android\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Rooting_(Android))

[https://en.wikipedia.org/wiki/iOS\\_jailbreaking](https://en.wikipedia.org/wiki/iOS_jailbreaking)



## **Habilite el Borrado Remoto de su Teléfono Inteligente:**

Es bueno poder borrar su teléfono inteligente de manera remota para que si su información, fotos, etc. cae en las manos equivocadas, pueda borrarlo. Si le roban su teléfono, debe asegurarse de que cualquier información confidencial que contenga pueda borrarse fácilmente. Para obtener más información sobre cómo puede borrar su teléfono de forma remota, visite los siguientes enlaces:

<https://support.google.com/accounts/answer/6160491?hl=en>

[https://support.apple.com/kb/PH2701?locale=en\\_US](https://support.apple.com/kb/PH2701?locale=en_US)

<https://preyproject.com>



## **Proteja las Fotos y Videos en su Teléfono:**

Si debe llevar fotos o videos sensibles en su teléfono, asegúrese de que estén almacenados de manera segura. Puede moverlos a galerías privadas en su teléfono o usar aplicaciones en línea como Photo Vault.

## **Asegure su Aplicación Grindr con un PIN:**

Los usuarios de Grindr pueden configurar su aplicación Grindr para que cuando se abra salga en la pantalla "Ingresar PIN de seguridad" donde debe ingresar un pin de 4 dígitos para iniciar Grindr. También puede ocultar su aplicación usando la opción de Ícono Discreto de la aplicación, que disimula el ícono de Grindr con algo más discreto como una aplicación de cámara o calculadora.

Estas funciones fueron desarrolladas para los usuarios de Grindr en países donde ser LGBT puede poner a la gente en gran peligro, como por ejemplo países donde ser gay es castigable con la pena de muerte. Está también disponible para usuarios en el resto del mundo como parte de Grindr Xtra y Unlimited.

## **Esconda la Distancia en su Perfil de Grindr:**

Los usuarios pueden desactivar "Mostrar distancia" en su perfil y cascada. Esto le puede ayudar si vive en un lugar peligroso y no quiere que ninguna persona no deseada sepa dónde está.

En algunos países donde ser LGBT puede poner a la gente en particular peligro, la función de distancia ya está desactivada para todos.



## **Escóndase de las Búsquedas “Explorar”:**

Los usuarios de Grindr pueden elegir no ser encontrados a través de búsquedas "Explorar", que permiten a las personas que no están cerca explorar su área.

En algunos países donde ser LGBT puede poner a la gente en particular peligro, los perfiles ya están escondidos de las búsquedas.



## **Bloquear Perfiles:**

Si siente que se está comunicando con alguien en Grindr que podría poner en peligro su seguridad, puede bloquearlos para que no puedan encontrarlo o interactuar con usted en la aplicación.

## Escenario 2



*Ahmed tiene 25 años y vive con su familia. Tiene la costumbre de entregar su teléfono a su madre, hermano o un amigo curioso para que revisen las cosas. Un día, Ahmed le dio su teléfono a su hermana para que mire algunas fotos familiares. Su hermana accidentalmente vio su perfil de Grindr y sus fotos desnudas en la galería de fotos.*

### — ¿Qué pudo haber hecho Ahmed de manera diferente? —

**Ahmed podría haber evitado entregar su teléfono a otros, pero como lo hace a menudo y no quiere levantar sospechas, podría bloquear Grindr con un código PIN y cambiar el ícono de la aplicación. Además, podría haber guardado todas sus fotos y videos privados en una aplicación de bóveda bloqueada. Finalmente, cuando grabe videos privados, Ahmed también puede comenzar grabando unos pocos segundos con su mano cubriendo el lente. Esto dará como resultado una imagen miniatura completamente negra en sus aplicaciones de galería, lo que hará más difícil la detección inmediata de estos videos.**

## **SEGURIDAD PERSONAL**

La Seguridad Personal se refiere a ser libre de daño físico, así como a ser libre de la hostilidad, la agresión, el acoso y la pérdida de la capacidad de controlar su propio cuerpo. Cuando se trata de seguridad personal en redes sociales, es importante que desarrolles respuestas de sentido común para mantenerle a salvo. Si vive en un lugar donde ser LGBTIQ+ le pone en peligro, estos son algunos pasos importantes que puede seguir para garantizar su seguridad personal mientras usa Grindr.

### **Haga una Investigación de Antecedentes a su Cita:**

Si está hablando con alguien en Grindr y decide reunirse en la vida real, es mejor consultar acerca de la persona a través de personas que puedan conocerle o buscarle en Google o en las redes sociales.

### **Encontrarse Primero en un Espacio Público Seguro:**

Cuando se encuentre por primera vez con personas que no conoce, es mejor encontrarse en un lugar público. Es importante encontrarse en algún lugar amigable con la comunidad LGBTIQ+, o al menos un lugar que no se sepa que sea “poco amigable”.



## **Hágale Saber a cualquier Amigo Dónde se Está Reuniendo:**

Siempre es una buena idea que la gente sepa dónde ha ido. También es mejor tener un plan de emergencia. Por ejemplo, haga que cualquier amigo se encuentre con usted si no le llama después de un cierto período. Además, cuando conozca a alguien por primera vez, trate de no llevar demasiados artículos personales como tarjetas de crédito o dinero en efectivo. Existen algunas aplicaciones útiles que le pueden ayudar a seguir sus pasos por motivos de seguridad personal, como "Trusted Contacts" y "My Family Tracker".

## **Borre su Teléfono Cuando se Encuentre con Personas Desconocidas:**

Cuando vaya a encontrarse con una cita de la aplicación, borre cualquier conversación, imágenes y videos sexuales. No guarde nombres de contactos en su teléfono que contengan identificaciones sexuales como Activo / Pasivo / Hornet / Grindr o cualquier otra descripción sexual.

## **Evite el Uso Excesivo de Alcohol y Drogas:**

Si tiene una cita con alguien que no conoce bien, evite beber demasiado alcohol o usar drogas. No acepte tomar bebidas o sustancias desconocidas. Beber y usar drogas puede disminuir su capacidad de identificar una situación como potencialmente peligrosa.



## **Si lo Arrestan:**

Si se encuentra en una situación en la que le arrestan, no confiese ni admita nada. Incluso si tienen pruebas, permanece en silencio. Infórmese sobre las organizaciones o grupos en su área que brindan servicios legales directos como una organización LGBTIQ+ o una organización más general de derechos humanos.

## AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

El miedo, la ansiedad, el agotamiento, el estrés y el trauma tienen un impacto negativo en nuestra salud. Impide nuestra capacidad de pensar adecuadamente y tomar decisiones racionales sobre nuestra seguridad. Es por eso que el autocuidado y el bienestar son una parte central de nuestra estrategia de seguridad holística.

El autocuidado es cuidar de nuestro cuerpo, mente y emociones, así como prestar atención a los entornos que rodean nuestra existencia.

“Cuidar de mí mismo no es una indulgencia, es autoconservación y eso es un acto de lucha política.”

~Audre Lorde

A medida que nuestra apreciación de nosotres mismos y nuestro respeto por nuestros cuerpos e identidades comienza con uno mismo y termina con las personas con las que estamos saliendo, aquí hay algunos consejos que pueden ayudar a su seguridad, así como a su paz interior durante sus citas.

### **Cultive sus Sistemas de Apoyo:**

Busque siempre entornos acogedores, de apoyo y seguros en su vida—que puede ser un grupo de buenos amigos y aliados, parejas amables que le brinden apoyo y amables, o incluso proveedores de servicios que sean empáticos.

### **Cuide su Mente y Cuerpo:**

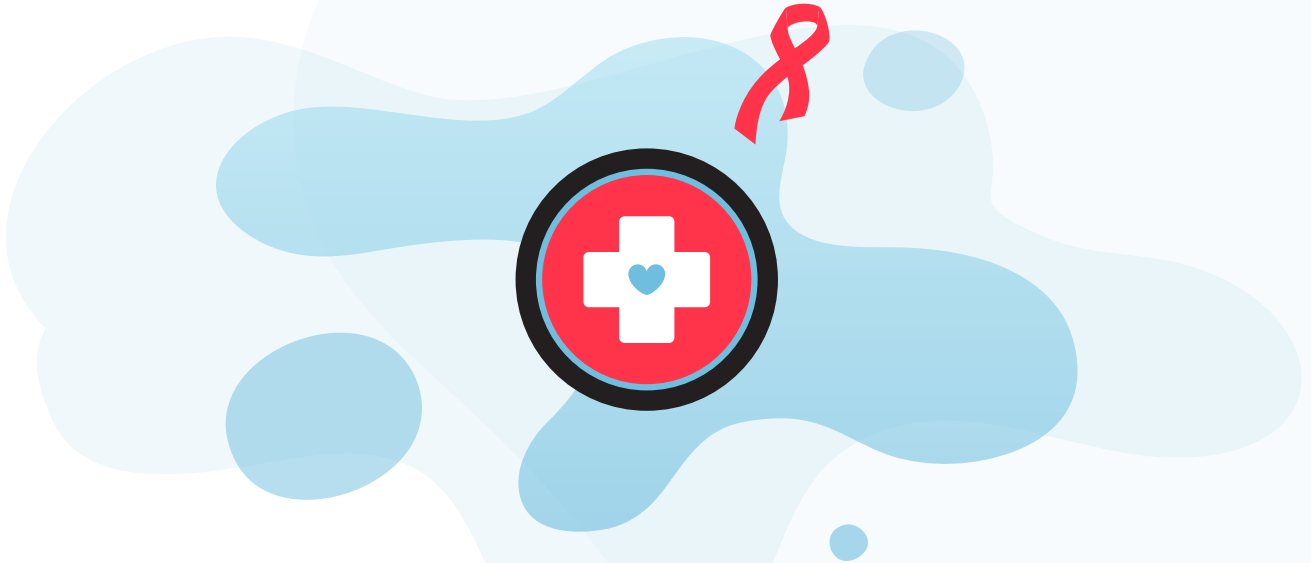
Es importante cuidar su salud mental y física. Siempre tenga conversaciones abiertas y saludables con las personas en su vida sobre sus necesidades mentales, emocionales y físicas. Si está lidiando con una condición de salud mental, trate de no dejar que el estigma forme sus percepciones



sobre usted mismo. Recuerde, no hay nada de vergüenza en pedir ayuda si es necesario.

## **Cuide su Cuerpo:**

Es importante cuidar su cuerpo, lo cual puede ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad y depresión. Cuidar de su cuerpo comienza con vigilar su sueño, dieta, ejercicio, etc. Pero como se ha dicho, "Todes son diferentes y cada cuerpo es diferente", así que recuerde siempre que no hay una única manera de cuidarse y no hay una sola forma del cuerpo perfecto. Aprenda las formas y medios apropiados para cuidar de su cuerpo y para establecer sus propios objetivos.



## **Cuide su Salud Sexual:**

Hágase pruebas regularmente para detectar el VIH y otras ITS. Hágalo al menos tres veces al año y siempre mantenga conversaciones con las personas que conoce sobre sus expectativas de seguridad. Para obtener más información sobre la salud sexual, visite el Centro de Recursos de Salud Sexual de Grindr:

<https://grindr.me/sexualhealth>

## **Su cuerpo es suyo:**

No deje que nadie le haga sentir que su sexualidad es anormal. No deje que nadie te avergüence o le diga que lo que le gusta no es lo mejor para usted. Y no permita que nadie le presione a tener relaciones sexuales si no desea hacerlo.

## **Apoyo Comunitario Colectivo:**

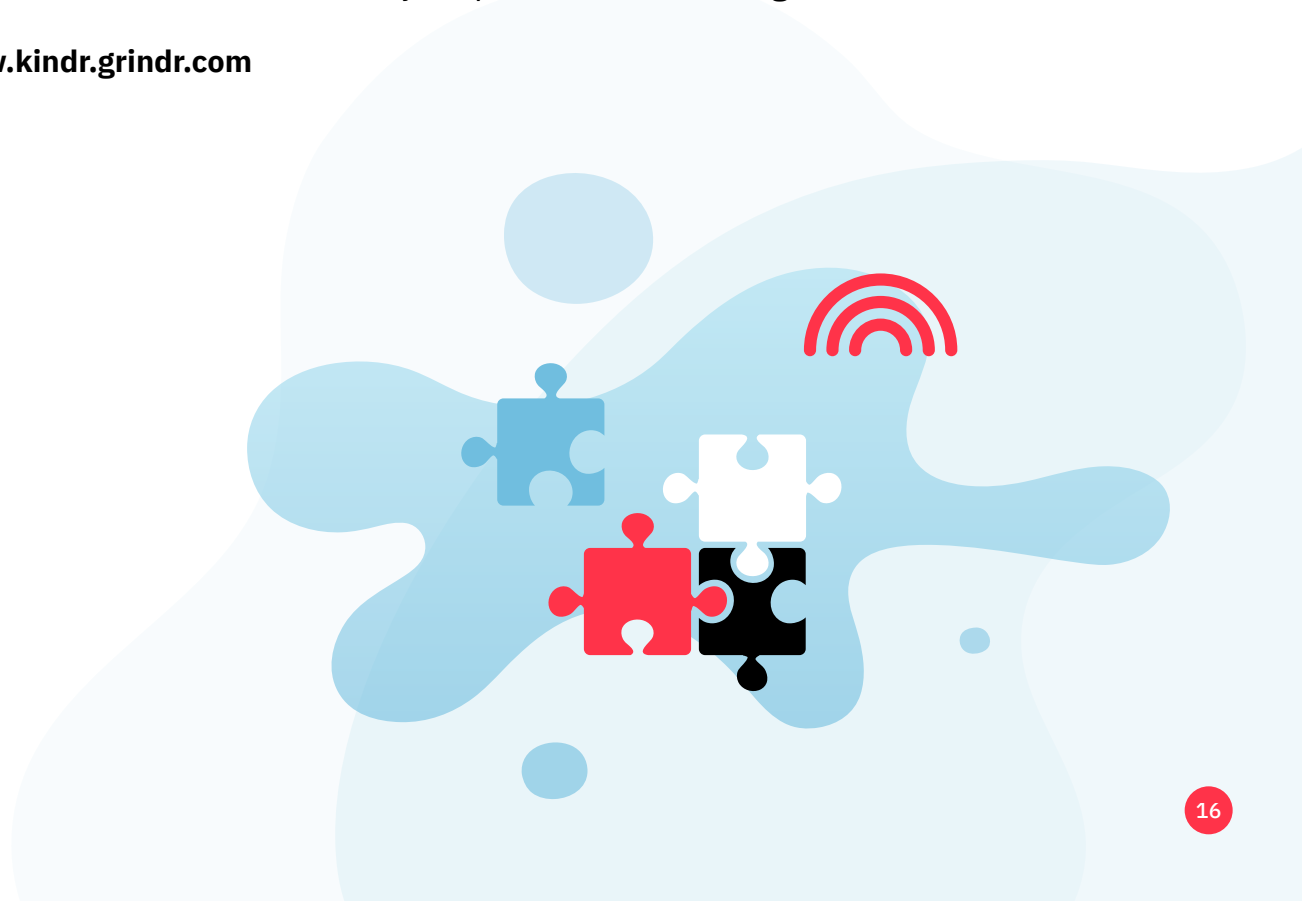
Como comunidad global queer, no hay razón para que seamos hostiles entre nosotres, ya que el mundo ya es cruel con personas como nosotres. Es nuestro deber estar el uno para el otro cuando sentimos que el mundo nos está fallando. Sus amigos queer a veces se convierten en su familia elegida, así que hagamos hoy una promesa de estar presentes con cada uno de nosotres—ser amables, considerades y solidaries en la vida real y en línea. Juntos podemos construir un mundo con el que todes soñamos, uno que esté libre de discriminación, estigma, racismo, sexismo, homofobia, transfobia y cualquier forma de violencia.

## **Nuestras Diferencias nos Hacen Únicas:**

En el mundo de las citas a menudo olvidamos que estamos hablando con seres humanos con diferentes antecedentes, experiencias de vida, identidades y decisiones. Debemos hacer el esfuerzo de tratar a las personas con respeto, cortesía y amabilidad. Necesitamos ser más considerades con las diferencias que nos hacen magníficamente diversas y únicas. Siempre pregunta si no lo sabes. ¡No asumas!

Para obtener más información sobre cómo juntos podemos amplificar la conversación y dar pasos hacia una comunidad más amable y respetuosa, visite el siguiente enlace:

<https://www.kindr.grindr.com>





## Escenario 3



*Shirin es una mujer transgénero de 29 años y una activista valiente en su país. Shirin estaba hablando con alguien que había conocido en línea hace algún tiempo, pero se detuvo cuando notó que él no estaba respetando su identidad y que no la estaba tratando como a una mujer. Él seguía pidiendo ciertas cosas en su relación sexual que no le gustaban a ella. Unos días después, Shirin recibió un mensaje en su Facebook de él con un enlace. Después de abrir el enlace, notó que había mensajes amenazantes que comenzaron a llegar a su correo electrónico personal. Los mensajes fueron agresivos y sin parar. Ella se puso muy estresada. Ella sintió que su seguridad estaba en peligro y su privacidad fue violada porque nunca había compartido con esta persona su perfil de Facebook o su dirección de correo electrónico personal.*

### ¿Qué pudo haber hecho Shirin de manera diferente?

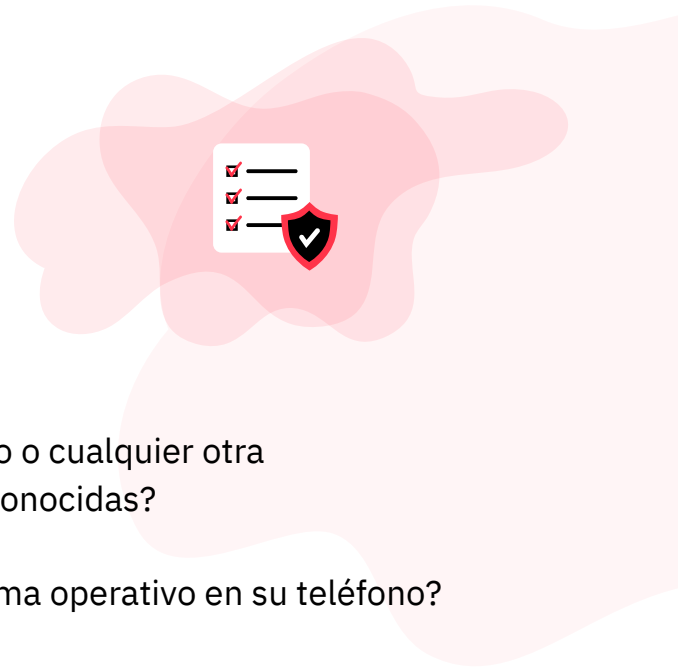
**Shirin podría haber compartido menos información personal con esa persona, que probablemente fue lo que lo llevó a su Facebook y a su dirección de correo electrónico personal. Al hacerlo, le dio a su atacante los medios para acosarla fuera de la aplicación. Ahora, ella necesita cambiar sus contraseñas. Además, podría hablar con un experto en seguridad digital que puede asegurarse de que no se haya descargado ningún software de rastreo o malware en su teléfono.**

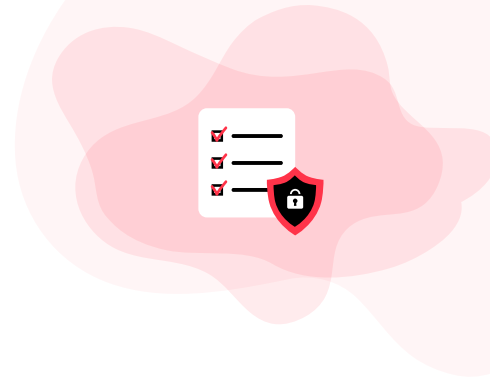
## HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN

A continuación encontrará una serie de preguntas que le permitirán comprender su nivel de seguridad holística. El propósito de estas preguntas es ayudarle a reflexionar acerca de sus propios pensamientos sobre su seguridad. También están diseñadas para ayudarle a preguntarse si está garantizando el más alto nivel de protección en sus experiencias de citas y en su vida diaria como persona queer.

### La Lista de Verificación de Seguridad Digital:

- ¿Comparte usted fotos que muestren su rostro o cualquier otra característica identificable con personas desconocidas?
- ¿Actualiza regularmente el software y el sistema operativo en su teléfono?
- ¿Están sus fotos y videos confidenciales bloqueados de forma segura dentro de un archivo o aplicación encriptados?
- ¿Su teléfono tiene instalados antivirus y antimalware actualizados?
- ¿Elimina usted los metadatos de las fotos antes de compartirlas con otras personas?
- ¿Utiliza Wi-Fi público en hoteles, aeropuertos o cafeterías sin conectarse a través de una VPN?
- ¿Utiliza un código PIN para entrar a Grindr?
- ¿Utiliza una contraseña, patrón o huella digital para la pantalla de bloqueo de su dispositivo móvil?





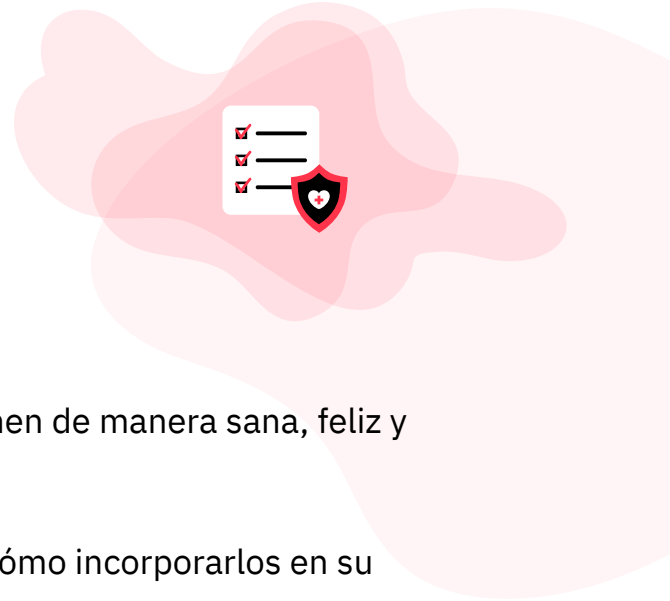
## La Lista de Verificación de Seguridad Personal:

- ¿Suele usted investigar a las personas con las que habla o sale en citas en Grindr?
- Cuando va a una cita, ¿les dice a sus amigos de confianza dónde está usted?
- ¿Siempre se asegura de encontrarse con gente desconocida en lugares públicos antes de llevarlos a casa?
- ¿Borra usted de su teléfono las conversaciones sexuales y fotos privadas antes de ir a una cita?
- ¿Tiene conocimiento de sus derechos legales si le llegan a arrestar?

## La Lista de Verificación de Autocuidado:

- ¿Es consciente de sus necesidades físicas, emocionales y psicológicas?
- ¿Sabe usted cómo establecer límites?
- ¿Le resulta fácil darse apoyo a si mismo y cree que merece ser cuidado?

# GUÍA DE SEGURIDAD HOLÍSTICA PARA GRINDR



- ¿Mantiene hábitos alimenticios que le mantienen de manera sana, feliz y cómoda con su cuerpo?
- ¿Sabe cuáles son sus puntos fuertes y sabes cómo incorporarlos en su vida y en sus relaciones laborales?
- ¿Recibe atención médica cuando es necesario y cuando es para prevención?
- ¿Tienes personas en tu vida con las que pueda hablar sobre cosas importantes?
- ¿Practica el amor propio y se da a usted mismo afirmaciones positivas y elogios?



G4E constantemente busca maneras de servir a la comunidad LGBTQ. Si te gustaría conocer más sobre G4E o tienes preguntas, por favor contáctanos a [equality@grindr.com](mailto:equality@grindr.com).